

MAJLIS TAFSIR AL-QUR'AN (MTA) PUSAT

http://www.mta.or.id e-mail : humas@mta.or.id

Jl. Ronggowarsito No. 111A Surakarta 57131, Telp (0271) 663299, Fax (0271) 663977

Ahad, 19 Nopember 2017/29 Shafar 1439 Brosur No. : 1880/1920/IF

Menahan Marah

Firman Allah SWT :

وَسَارِعُوْٓا اِلٰى مَغْفِرَةٍ مِّنْ رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمٰوٰتُ وَالْاَرْضُ اُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِيْنَ. اَلَّذِيْنَ يُنْفِقُوْنَ فِى السَّرَّآءِ وَالضَّرَّآءِ وَالْكَاظِمِيْنَ الْغَيْظَ وَالْعَافِيْنَ عَنِ النَّاسِ، وَاللّٰهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِيْنَ. ال عمران:١٣٣-١٣٤

Dan bersegeralah kamu kepada ampunan dari Tuhanmu dan kepada surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan untuk orang-orang yang bertaqwa. (Yaitu) orang-orang yang menafqahkan (hartanya), baik diwaktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan. [QS. Ali 'Imraan : 133 - 134]

وَالَّذِيْنَ يَجْتَنِبُوْنَ كَبٰٓئِرَ الْاِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَاِذَا مَا غَضِبُوْا هُمْ يَغْفِرُوْنَ. الشورى:٣٧

Dan (bagi) orang-orang yang menjauhi dosa-dosa besar dan perbuatan-perbuatan keji, dan apabila mereka marah mereka memberi maaf. [QS. Asy-Syuuraa : 37]

Hadits-hadits Rasulullah SAW

عَنْ اَبِى هُرَيْرَةَ رضي الله عنه اَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم: اَوْصِنِى، قَالَ: لَا تَغْضَبْ. فَرَدَّدَ مِرَارًا، قَالَ: لَا تَغْضَبْ. البخارى ٧: ٩٩

Dari Abu Hurairah RA, ia berkata : Sesungguhnya ada seorang laki-laki berkata kepada Nabi SAW, "Nasehatilah saya, ya Rasulullah". Rasulullah SAW bersabda, "Jangan marah". Orang itu mengulanginya beberapa kali. Nabi SAW bersabda, "Jangan marah". [HR. Bukhari juz 7, hal. 99]

عَنْ اَبِى هُرَيْرَةَ رضي الله عنه اَنَّ رَسُوْلَ اللهِ صلى الله عليه وسلم قَالَ: لَيْسَ الشَّدِيْدُ بِالصُّرَعَةِ. اِنَّمَا الشَّدِيْدُ الَّذِيْ يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ. البخارى ٧: ٩٩

Dari Abu Hurairah RA, sesungguhnya Rasulullah SAW bersabda, "Orang yang kuat itu bukanlah orang yang kuat dalam bergulat, tetapi orang yang kuat itu ialah orang yang bisa menahan dirinya ketika marah". [HR. Bukhari juz 7, hal 99]

عَنْ اَبِى هُرَيْرَةَ قَالَ: جَاءَ رَجُلٌ اِلَى النَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم فَقَالَ: عَلِّمْنِى شَيْئًا وَلَا تُكْثِرْ عَلَيَّ لَعَلِّى اَعِيْهِ. قَالَ: لَا تَغْضَبْ. فَرَدَّدَ ذٰلِكَ مِرَارًا، كُلُّ ذٰلِكَ يَقُوْلُ: لَا تَغْضَبْ. الترمذى ٣: ٢٥٠، رقم: ٢٠٨٩، هذا حديث حسن صحيح غريب

Dari Abu Hurairah, ia berkata : Ada seorang laki-laki datang kepada Nabi SAW lalu berkata, "(Ya Rasulullah), ajarkanlah kepadaku sesuatu dan jangan banyak-banyak, agar aku bisa menghafalnya". Beliau bersabda, "Jangan marah". Orang tersebut mengulanginya beberapa kali, Nabi SAW menjawabnya,"Jangan marah". [HR. Tirmidzi juz 3, hal. 250, no. 2089, ini hadits hasan shahih gharib]

عَنْ حُمَيْدِ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمٰنِ عَنْ رَجُلٍ مِنْ اَصْحَابِ النَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم قَالَ: قَالَ رَجُلٌ: يَا رَسُوْلَ اللهِ، اَوْصِنِى. قَالَ: لَا تَغْضَبْ. قَالَ: قَالَ الرَّجُلُ: فَفَكَّرْتُ حِيْنَ قَالَ النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم مَا قَالَ. فَاِذَا الْغَضَبُ يَجْمَعُ الشَّرَّ كُلَّهُ. احمد ٩: ٥٧، رقم: ٢٣٢٣١

Dari Humaid bin Abdurrahman dari seorang shahabat Nabi SAW, ia berkata : Ada seorang laki-laki berkata, "Ya Rasulullah, nasehatilah saya".

Rasulullah SAW bersabda, "Jangan marah". (Perawi) berkata : Lalu orang laki-laki itu berkata, "Kemudian saya berfikir ketika Nabi SAW menyabdakan apa yang beliau nasehatkan itu, jika demikian, marah itu mengumpulkan kejahatan seluruhnya". [HR. Ahmad juz 9, hal. 57, no. 23231]

عَنْ عَبْدِ اللهِ بْنِ عَمْرٍو اَنَّهُ سَأَلَ رَسُوْلَ اللهِ ﷺ: مَاذَا يُبَاعِدُنِى مِنْ غَضَبِ اللهِ عَزَّ وَجَلَّ؟ قَالَ: لَا تَغْضَبْ. احمد ٢: ٥٨٧، رقم: ٦٦٤٦

Dari ‘Abdullah bin ‘Amr, bahwasanya ia bertanya kepada Rasulullah SAW, “Ya Rasulullah, apa yang bisa menjauhkan saya dari murka Allah ‘Azza wa Jalla ?”. Rasulullah SAW bersabda, “Jangan marah”. [HR. Ahmad juz 2, hal. 587, no. 6646, dla'if karena dalam sanadnya ada perawi bernama Ibnu Lahii'ah]

عَنْ جَارِيَةَ بْنِ قُدَامَةَ، اَنَّ رَجُلًا قَالَ: يَارَسُوْلَ اللهِ، قُلْ لِيْ قَوْلًا وَاَقْلِلْ عَلَيَّ لَعَلِّيْ اَعْقِلُهُ. قَالَ: لَا تَغْضَبْ. فَاَعَادَ عَلَيْهِ مِرَارًا. كُلُّ ذٰلِكَ يَقُوْلُ: لَا تَغْضَبْ. احمد ٥: ٤٠٦، رقم: ١٥٩٦٤

Dari Jariyah bin Qudamah, sesungguhnya ada seorang laki-laki berkata kepada Rasulullah SAW, "Ya Rasulullah, katakanlah kepadaku suatu perkataan (nasehat) dan ringkaskanlah, mudah-mudahan aku bisa menjaganya". Rasulullah SAW bersabda, "Jangan marah". Orang itu mengulangi lagi beberapa kali, masing-masingnya Rasulullah SAW bersabda, "Jangan marah". [HR. Ahmad juz 5, hal. 406, no. 15964]

عَنْ اَبِى الدَّرْدَاءِ قَالَ: قُلْتُ يَا رَسُوْلَ اللهِ، دُلَّنِيْ عَلَى عَمَلٍ يُدْخِلُنِى الْجَنَّةَ. قَالَ: لَا تَغْضَبْ. وَلَكَ الْجَنَّةُ. الطبرانى فى الاوسط ٣: ١٨٢، رقم: ٢٣٧٤

Dari Abu Darda', ia berkata : Ada seorang laki-laki berkata kepada Rasulullah SAW, "Ya Rasulullah, tunjukkanlah kepada saya atas suatu amal yang bisa memasukkan saya ke surga". Rasulullah SAW bersabda, "Jangan

marah, maka bagimu surga". [HR. Thabarani dalam Al-Ausath juz 3, hal.182, no. 2374]

عَنْ سَعِيْدِ بْنِ الْمُسَيَّبِ اَنَّهُ قَالَ: بَيْنَمَا رَسُوْلُ اللهِ ﷺ جَالِسٌ وَمَعَهُ اَصْحَابُهُ وَقَعَ رَجُلٌ بِاَبِى بَكْرٍ فَآذَاهُ. فَصَمَتَ عَنْهُ اَبُوْ بَكْرٍ، ثُمَّ آذَاهُ الثَّانِيَةَ، فَصَمَتَ عَنْهُ اَبُوْ بَكْرٍ. ثُمَّ آذَاهُ الثَّالِثَةَ، فَانْتَصَرَ مِنْهُ اَبُوْ بَكْرٍ، فَقَامَ رَسُوْلُ اللهِ ﷺ حِيْنَ انْتَصَرَ اَبُوْ بَكْرٍ. فَقَالَ اَبُوْ بَكْرٍ: اَوَجَدْتَ عَلَيَّ يَا رَسُوْلَ اللهِ؟ فَقَالَ رَسُوْلُ اللهِ ﷺ: نَزَلَ مَلَكٌ مِنَ السَّمَاءِ يُكَذِّبُهُ بِمَا قَالَ لَكَ. فَلَمَّا انْتَصَرْتَ وَقَعَ الشَّيْطَانُ فَلَمْ اَكُنْ لِاَجْلِسَ اِذْ وَقَعَ الشَّيْطَانُ. ابو داود ٤: ٢٧٤، رقم: ٤٨٩٦

Dari Sa’id bin Musayyab, bahwasanya ia berkata, "Pernah suatu ketika Rasulullah SAW sedang duduk bersama shahabat-shahabatnya, lalu ada seorang laki-laki yang mencaci dan menyakiti Abu Bakar, tetapi Abu Bakar diam saja. Kemudian ia menyakitinya yang kedua kali, tetapi Abu Bakar masih diam saja. Lalu ia menyakitinya yang ketiga kali, lalu Abu Bakar membalasnya. Maka Rasulullah SAW berdiri ketika Abu Bakar membalasnya, lalu Abu Bakar bertanya, "Apakah engkau marah kepadaku, ya Rasulullah ?". Rasulullah SAW bersabda, "Tadi malaikat turun dari langit seraya mendustakan apa yang ia katakan terhadapmu, tetapi setelah engkau membalasnya, syaithan lalu duduk di situ, maka tidaklah pantas aku duduk karena syaithan duduk di situ". [HR. Abu Dawud juz 4, hal. 274, no. 4896]

عَنْ سُلَيْمَانَ بْنِ صُرَدٍ قَالَ: اِسْتَبَّ رَجُلَانِ عِنْدَ النَّبِيِّ ﷺ فَجَعَلَ اَحَدُهُمَا يَغْضَبُ وَيَحْمَرُّ وَجْهُهُ. فَنَظَرَ اِلَيْهِ النَّبِيُّ ﷺ فَقَالَ: اِنِّيْ لَاَعْلَمُ

كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ ذَا عَنْهُ: اَعُوْذُ بِاللهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيْمِ. فَقَامَ اِلَى الرَّجُلِ رَجُلٌ مِمَّنْ سَمِعَ النَّبِيَّ ﷺ فَقَالَ: أَتَدْرِى مَا قَالَ رَسُوْلُ اللهِ ﷺ آنِفًا؟ قَالَ اِنِّيْ لَاَعْلَمُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ ذَا عَنْهُ. اَعُوْذُ بِاللهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيْمِ. فَقَالَ لَهُ الرَّجُلُ: اَمَجْنُوْنًا تَرَانِيْ؟ مسلم ٤: ٢٠١٥

Dari Sulaiman bin Shurad, ia berkata : Ada dua orang saling mencaci di sisi Nabi SAW. Lalu salah seorang diantara keduanya menjadi marah, dan merah mukanya. Kemudian Nabi SAW melihat kepada orang itu dan bersabda, “Sesungguhnya aku mengetahui suatu kalimat seandainya ia mau mengucapkannya pastilah hilang marah itu darinya, kalimat itu ialah : ***A’uudzu billaahi minasy-syaithoonir rojiim*** *(Aku berlindung kepada Allah dari godaan syetan yang terkutuk)”. Maka berdirilah seorang laki-laki diantara orang yang mendengar sabda Nabi SAW tersebut menghampiri orang yang marah itu dan berkata, “Tahukah kamu apa yang disabdakan oleh Rasulullah SAW tadi ?”. Beliau bersabda, “Sesungguhnya aku mengetahui suatu kalimat seandainya ia mau mengucapkannya pastilah hilang marah itu darinya. Kalimat itu ialah :* ***A’uudzu billaahi minasy-syaithoonir rojiim****”. Lalu orang yang marah itu berkata, “Apakah engkau menganggap aku ini gila ?”.* [HR. Muslim juz 4, hal. 2015]

عَنْ سُلَيْمَانَ بْنِ صُرَدٍ قَالَ: اِسْتَبَّ رَجُلَانِ عِنْدَ النَّبِيِّ ﷺ وَنَحْنُ عِنْدَهُ جُلُوْسٌ وَاَحَدُهُمَا يَسُبُّ صَاحِبَهُ مُغْضَبًا قَدِ احْمَرَّ وَجْهُهُ. فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: اِنِّيْ لَاَعْلَمُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ، لَوْ قَالَ: اَعُوْذُ بِاللهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيْمِ. فَقَالُوْا لِلرَّجُلِ: اَلَا تَسْمَعُ مَا يَقُوْلُ النَّبِيُّ ﷺ؟ قَالَ: اِنِّيْ لَسْتُ بِمَجْنُوْنٍ. البخارى ٧: ٩٩

Dari Sulaiman bin Shurad, ia berkata : Ketika kami duduk di sisi Nabi SAW, ada dua orang saling mencaci. Lalu salah seorang diantara keduanya

menjadi marah, merah mukanya. Kemudian Nabi SAW bersabda, "Sesungguhnya aku mengetahui suatu kalimat seandainya ia mau mengucapkannya pastilah hilang marah itu darinya, seandainya ia mengucapkan : ***A'uudzu billaahi minasy-syaithoonir rojiim*** *(Aku berlindung kepada Allah dari godaan syetan yang terkutuk)". Kemudian orang-orang berkata kepada laki-laki tersebut, "Tahukah kamu apa yang disabdakan oleh Nabi SAW tadi ?". Orang yang marah itu menjawab, "Aku ini tidak gila !".* [HR. Bukhari juz 7, hal. 99]

عَنْ اَبِي وَائِلٍ اْلقَاصِّ قَالَ: دَخَلْنَا عَلَى عُرْوَةَ بْنِ مُحَمَّدٍ السَّعْدِيِّ فَكَلَّمَهُ رَجُلٌ فَاَغْضَبَهُ، فَقَامَ فَتَوَضَّأَ، فَقَالَ: حَدَّثَنِى اَبِيْ عَنْ جَدِّيْ عَطِيَّةَ قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللهِ ﷺ: اِنَّ اْلغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ. وَاِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ. وَاِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ، فَاِذَا غَضِبَ اَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ. ابو داود ٤: ٢٤٩، رقم: ٤٧٨٤

Dari Abu Wail Al-Qaashsh, ia berkata, "Saya pernah datang kepada 'Urwah bin Muhammad As-Sa'diy, lalu ada seorang laki-laki yang berbicara kepadanya yang membuatnya marah, maka ia bangkit lalu berwudlu. (Setelah berwudlu) kemudian ia berkata : Ayahku menceritakan kepadaku dari kakekku yaitu 'Athiyah, ia berkata : Rasulullah SAW bersabda, "Sesungguhnya marah itu dari syetan dan sesungguhnya syetan itu diciptakan dari api, dan hanyasanya api itu dipadamkan dengan air, maka apabila salah seorang diantara kalian marah hendaklah ia berwudlu". [HR. Abu Dawud juz 4, hal. 249, no. 4784]

عَنْ اَبِي ذَرٍّ قَالَ: اِنَّ رَسُوْلَ اللهِ ﷺ قَالَ لَنَا: اِذَا غَضِبَ اَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَاِنْ ذَهَبَ عَنْهُ اْلغَضَبُ. وَاِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ. ابو داود ٤: ٢٤٩، رقم: ٤٧٨٢

Dari Abu Dzarr, ia berkata : Sesungguhnya Rasulullah SAW bersabda kepada kami, "Apabila salah seorang diantara kalian marah dalam keadaan

berdiri maka hendaklah ia duduk, niscaya akan hilang marahnya. Dan jika belum hilang marahnya, maka hendaklah ia berbaring (tiduran)". [HR. Abu Dawud juz 4, hal. 249, no. 4782]

Marah yang dibolehkan

عَنْ اَبِى مَسْعُوْدٍ رضي الله عنه قَالَ: اَتَى رَجُلٌ النَّبِيَّ صلى الله عليه وسلم فَقَالَ: اِنِّى لَاَتَأَخَّرُ عَنْ صَلَاةِ اْلغَدَاةِ مِنْ اَجْلِ فُلَانٍ مِمَّا يُطِيْلُ بِنَا. قَالَ: فَمَا رَأَيْتُ رَسُوْلَ اللهِ صلى الله عليه وسلم قَطُّ اَشَدَّ غَضَبًا فِى مَوْعِظَةٍ مِنْهُ يَوْمَئِذٍ. قَالَ: فَقَالَ: يَا اَيُّهَا النَّاسُ، اِنَّ مِنْكُمْ مُنَفِّرِيْنَ، فَاَيُّكُمْ مَا صَلَّى بِالنَّاسِ فَلْيَتَجَوَّزْ فَاِنَّ فِيْهِمُ الْمَرِيْضَ وَاْلكَبِيْرَ وَذَا اْلحَاجَةِ. البخارى ٧: ٩٨

Dari Abu Mas'ud RA, ia berkata : Ada seorang laki-laki datang kepada Nabi SAW, lalu berkata, "Sesungguhnya aku menjadi terlambat karena shalat Shubuh yang diimami oleh si Fulan, karena shalatnya terlalu panjang". (Perawi) berkata : Maka saya sama sekali belum pernah melihat Rasulullah SAW sangat marah dalam memberi nasehat seperti pada hari itu. (Perawi) berkata : Rasulullah SAW bersabda, "Hai sekalian manusia, sesungguhnya diantara kalian ada orang-orang yang membuat lari, maka barangsiapa diantara kalian shalat mengimami orang banyak, hendaklah meringankan, karena diantara mereka ada yang sakit, ada orang yang sudah tua, dan ada orang yang mempunyai keperluan". [HR. Bukhari juz 7, hal. 98]

عَنْ عَبْدِ اللهِ بْنِ عُمَرَ رضي الله عنه قَالَ: بَيْنَا النَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم يُصَلِّى رَأَى فِى قِبْلَةِ الْمَسْجِدِ نُخَامَةً فَحَكَّهَا بِيَدِهِ فَتَغَيَّظَ ثُمَّ قَالَ: اِنَّ اَحَدَكُمْ اِذَا كَانَ فِى الصَّلَاةِ فَاِنَّ اللهَ حِيَالَ وَجْهِهِ فَلَا يَتَنَخَّمَنَّ حِيَالَ وَجْهِهِ فِى الصَّلَاةِ.

البخارى ٧: ٩٨

Dari 'Abdullah bin 'Umar RA, ia berkata : Ketika Nabi SAW shalat, beliau melihat dahak di arah qiblat masjid, (setelah selesai shalat) beliau mengeriknya dengan tangan beliau dan marah, kemudian beliau bersabda, "Sesungguhnya seseorang diantara kalian apabila sedang shalat, sesungguhnya Allah berada di hadapannya. Maka jangan sekali-kali ketika shalat ia berdahak ke arah depannya". [HR. Bukhari 7, hal. 98]

عَنْ زَيْدِ بْنِ ثَابِتٍ رضي الله عنه قَالَ: اِحْتَجَرَ رَسُوْلُ اللهِ صلى الله عليه وسلم حُجَيْرَةً مُخَصَّفَةً اَوْ حَصِيْرًا، فَخَرَجَ رَسُوْلُ اللهِ صلى الله عليه وسلم يُصَلِّى اِلَيْهَا. فَتَتَبَّعَ اِلَيْهِ رِجَالٌ وَجَاءُوْا يُصَلُّوْنَ بِصَلَاتِهِ، ثُمَّ جَاءُوْا لَيْلَةً فَحَضَرُوْا، وَاَبْطَأَ رَسُوْلُ اللهِ صلى الله عليه وسلم عَنْهُمْ فَلَمْ يَخْرُجْ اِلَيْهِمْ، فَرَفَعُوْا اَصْوَاتَهُمْ وَحَصَبُوا اْلبَابَ، فَخَرَجَ اِلَيْهِمْ مُغْضَبًا فَقَالَ لَهُمْ رَسُوْلُ اللهِ صلى الله عليه وسلم: مَا زَالَ بِكُمْ صَنِيْعُكُمْ حَتَّى ظَنَنْتُ اَنَّهُ سَيُكْتَبُ عَلَيْكُمْ. فَعَلَيْكُمْ بِالصَّلَاةِ فِى بُيُوْتِكُمْ فَاِنَّ خَيْرَ صَلَاةِ الْمَرْءِ فِى بَيْتِهِ اِلَّا الصَّلَاةَ الْمَكْتُوْبَةَ. البخارى ٧: ٩٩

Dari Zaid bin Tsabit RA, ia berkata : Rasulullah SAW membuat kamar kecil di dalam masjid dari anyaman pelepah kurma atau tikar. Lalu Rasulullah SAW pergi ke masjid dan shalat di tempat itu. Lalu orang-orang sama mengikutinya, mereka ikut shalat di belakangnya. Kemudian pada suatu malam, mereka sama datang, tetapi Rasulullah SAW tidak keluar kepada mereka, lalu mereka berteriak-teriak dan melempari pintu beliau dengan kerikil. Maka beliau keluar sambil marah, lalu bersabda kepada mereka, "Terus-menerus kalian berbuat sehingga aku menyangka bahwa amalan itu akan diwajibkan atas kalian. Hendaklah kalian shalat di rumah-rumah kalian, karena sebaik-baik shalat bagi laki-laki itu di rumahnya, kecuali shalat wajib". [HR. Bukhari juz 7, hal. 99]

~oO[@]Oo~